

Be Strong.™



Modell: T516LE-X



Modell: T518LC

 **NAUTILUS** BENUTZERHANDBUCH
SPORTSERIES

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN

AUFBAU UND INBETRIEBNAHME

LAUFBAND-NETZBUCHSE

EINSCHALTEN

KALIBRIERUNG

SLEEP-MODUS

ÜBERBLICK ÜBER DIE ANZEIGE UND DIE STEUERFUNKTIONEN

MAGNETISCHES SICHERHEITSTOPPKABEL DES LAUFBANDS
UND VORGEHENSWEISE BEI EINEM NOTSTOPP

SO FANGEN SIE AN

HINWEISE ZUM AUF- UND ABSTEIGEN

KONTROLLE DER HERZFREQUENZ

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZ

VERWENDEN DES ÜBERTRAGUNGSGURTS

PFLEGE DES ÜBERTRAGUNGSGURTS

KONTAKTHERZFREQUENZ (NUR MODELL T518)

ANZEIGEDEFINITIONEN FÜR DAS LAUFBAND

HAUPTFUNKTIONEN DES LAUFBANDS

LE-X-ANZEIGEPROGRAMM: ÜBERBLICK UND SETUP

LE-X-ANZEIGE: ÜBERBLICK

LE-X-PROGRAMM: ÜBERBLICK

ZEITPROGRAMM

STRECKENPROGRAMM

ZEITBASIERTES PROGRAMM

INTERVALLTRAININGSPROGRAMME

STRECKENBASIERTES PROGRAMM

HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMME

BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM

WECHSELN DES PROGRAMMS WÄHREND DES TRAININGS

TRAININGSÜBERSICHT MIT HILFE DES ERGEBNISMODUS

1 LC-ANZEIGEPROGRAMM: ÜBERBLICK UND SETUP

LC-ANZEIGE: ÜBERBLICK 26

2 LC-PROGRAMM: ÜBERBLICK 26

ZEITPROGRAMM 27

3 STRECKENPROGRAMM 27

ZEITBASIERTES PROGRAMM 28

INTERVALLTRAININGSPROGRAMME 29

7 STRECKENBASIERTES PROGRAMM 30

8 HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMME 31

9 BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM 33

10 WECHSELN DES PROGRAMMS WÄHREND DES TRAININGS 34

10 TRAININGSÜBERSICHT MIT HILFE DES ERGEBNISMODUS 34

10 VERWALTUNGSMENÜ

LE-X- UND LC-ANZEIGE 35

11

PFLEGE

REINIGUNG 36

12 LAUFBAND INNEN 36

12 SCHMIERUNG VON LAUFBAND UND DECK 36

13 EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG 37

13 EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPUR 37

AUSTAUSCHEN DER BÄNDER 37

14 BEWEGEN UND VERSTAUEN DES LAUFBANDS 38

EINSATZ NACH LÄNGERER PAUSE 38

16

FEHLERBEHEBUNG 39

18 WICHTIGE TELEFONNUMMERN 40

18

19

19

20

21

22

22

24

25

25

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Vorgestelltes Modell: T516, LE-X Display



Vorgestelltes Modell: T518, LC-Display



Zertifizierungen



Entspricht:

Sicherheit - EN 60335-1,
EMC-Richtlinie 89/336/EEC - Europäische Union (EU),
EN 61000-6-3
EN 61000-6-1



Entspricht:

UL1647 3rd Ed
CSA C22.2 Nr. 68-92 CAN



Patentinformationen

US- und internationale Patentanmeldung eingereicht

LAUFBANDDECK FUSSTÜTZEN

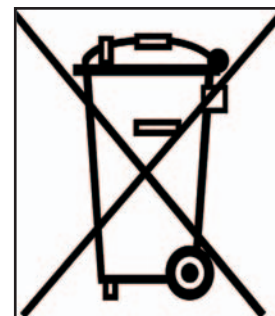
	<u>T516</u>	<u>T518</u>
PS Dauerbetrieb	3,0 PS Hyperdrive®-Technologie	3,0 PS Hyperdrive®-Technologie
Höchstgewicht Trainierende	170 kg	170 kg
Maximale Neigung	15%	15%
Lauffläche	51 cm x 1,4 m	51 cm x 1,5 m
Riemen	SuperSoft®-Deck	SuperSoft®-Deck
Polster	REACT®-Deck	REACT®-Deck
Oberfläche Tafel	Phenolharz	Phenolharz
Stromanschluss	Vorne	Vorne und Hinten
ROC™-Leiste	nicht zutreffend	Standard
Herzfrequenzmesser im Griff	nicht zutreffend	Ja
Physische Abmessungen		
Breite	76 cm	76 cm
Länge	2,1 m	2,1 m
Höhe	45 cm	45 cm
Gerätgewicht	147 kg	147 kg
Liefergewicht	170 kg	170 kg

BEDIENFELD-ANZEIGEN

	<u>LE-X</u>	<u>LC</u>
Sprachen	Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch	Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch
Trainingsprogramme	9 voreingestellt, 3 benutzerdefiniert	12 voreingestellt, 3 benutzerdefiniert
Herzfrequenzgurt	Ja	Ja
Herzfrequenzüberwachungsprogramm	2 x steigungsgesteuert	2 x steigungsgesteuert
Geschwindigkeit	0,5 - 12 MPH (0,8 - 19,3 km/h)	0,5 - 12 MPH (0,8 - 19,3 km/h)
Liefergewicht	2,7 kg	2,7 kg

Wiederverwertung

Dieses Gerät darf nicht entsorgt werden. Dieses Produkt muss dem Wiederverwertungsprozess zugeführt werden. Informationen zur richtigen Entsorgung des Geräts erhalten Sie bei einem unserer Kundendienstvertreter. Kontaktadressen finden Sie im Abschnitt „Wichtige Telefonnummern“ in diesem Handbuch.



WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten Sie stets folgende Vorsichtsmaßnahmen treffen:

WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN

Die nachfolgende Definition bezieht sich auf den in dieser Broschüre verwendeten Begriff „Warnung“:



Weist auf mögliche Gefahren hin, die Verletzungen oder sogar Todesfälle verursachen könnten.



LESEN SIE ZUNÄCHST ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN.



WARNUNG

Um das Risiko eines elektrischen Schlags zu reduzieren, sollten Sie das Stromkabel stets aus der Steckdose ziehen, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren.

So kann das Risiko einer Verbrennung, eines elektrischen Schlags oder einer Verletzung verringert werden: Lesen Sie dieses Handbuch vollständig, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen. Wenn Sie die Hinweise nicht beachten, kann dies zu ernststen und möglicherweise tödlichen Stromschlägen oder anderen ernsthaften Verletzungen führen. Wenden Sie sich, falls nötig, an einen qualifizierten Elektriker.

1. Schließen Sie das Laufband erst an die Stromversorgung an, wenn Sie es vollständig aufgebaut haben und die Motorabdeckung montiert haben.
2. KONSULTIEREN SIE VOR TRAININGSBEGINN IHREN HAUSARZT. Er hilft Ihnen, das Ihrem Alter und Ihrer Kondition entsprechende Übungsprogramm zu finden. Wenn Sie untrainiert, schwanger, herzkrank oder anderweitig körperlich eingeschränkt sind, sollten Sie unbedingt vor Aufnahme eines Trainings mit einem Nautilus® Sport Series-Laufband Ihren Hausarzt aufsuchen. Anderenfalls kann es zu schwerwiegenden Verletzungen oder sogar zum Tod kommen. Sollten Sie während des Trainings mit einem Nautilus® Sport Series-Laufband Brustschmerzen, einen unregelmäßigen Puls, Atemnot, Schwindelanfälle oder Übelkeit verspüren, **BEENDEN** Sie das Training und suchen umgehend Ihren Arzt auf.
3. Lesen Sie die Anweisungen zur VORGEHENSWEISE BEI EINEM NOTSTOPP im Benutzerhandbuch und gehen Sie sie mehrmals durch, bevor Sie mit dem Training auf dem Laufband beginnen.
4. Der Notstoppschlüssel führt keine Unterbrechung der Stromversorgung herbei. Das Laufband ist immer noch an den Stromkreislauf angeschlossen, auch wenn die Anzeige ausgeschaltet ist. Um einen Stromschlag zu vermeiden, sollten Sie die Motorabdeckung nicht entfernen und mit den Händen nicht unter das Laufband geraten, während das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen ist.
5. Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Laufband, bevor Sie es verwenden.
6. Die Laufbänder Nautilus® Sport Series, Modell T516 und T518 dürfen nur im privaten Bereich eingesetzt werden. Das Maximalgewicht der Trainierenden für die Modelle T516 und T518 liegt bei 170 Kilogramm. Dieses Maximalgewicht darf nicht überschritten werden.
7. Suchen Sie vor jedem Einsatz nach fehlerhaften, abgenutzten oder losen Teilen. Eine sichere Verwendung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird. Ersetzen Sie nicht funktionsfähige Bauteile sofort bzw. reparieren Sie sie oder ziehen sie fest. Andernfalls sehen Sie von der Nutzung des Geräts bis zu seiner Reparatur ab.
8. Tragen Sie beim Training mit dem Nautilus® Sport Series-Laufband keine weite Kleidung oder Schmuck. Achten Sie darauf, mit Händen, Füßen, Kleidung usw. nicht unter das Laufband zu geraten und nicht in die Nähe von beweglichen Geräteteilen zu kommen. Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn die Motorabdeckung oder die Kunststoffblende des Rahmens fehlt.
9. Tragen Sie zum Training mit dem Nautilus® Sport Series-Laufband stets Sportschuhe mit einer Gummisohle. Verwenden Sie das Laufband niemals barfuß oder mit Socken.
10. Starten Sie das Laufband nicht, wenn jemand auf dem Riemen steht. Stellen Sie sich immer auf die Fußstützen an den beiden Seiten des Laufbands, wenn Sie das Laufband starten. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Laufband betreten oder es verlassen.
11. Sobald eine Person das Laufband betritt oder absteigt, sollten Geschwindigkeit und Steigung auf die niedrigste Stufe gebracht werden.

12. Halten Sie den Bereich unter und um das Laufband sauber. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Das Laufband darf nicht auf hochflorigen Teppichen stehen, da dies die Belüftung beeinträchtigen könnte. Wir empfehlen die Verwendung einer Laufbandmatte, die Sie bei Ihrem Fachhändler oder direkt bei Nautilus, Inc. erhalten.
 13. Das Laufband sollte niemals mit dem hinteren Ende (Bewegungsrichtung des Laufbands) an einer Wand oder anderen großen Objekten wie Möbeln oder anderen Traininggeräten stehen. Dadurch wird ein sicheres Verlassen des Laufbands in Notfällen (z. B. Stürzen) verhindert. Der Sicherheitsabstand sollte hinter dem Laufband 2 Meter und neben dem Laufband 1 Meter betragen.
 14. Untersuchen Sie vor jedem Einsatz das Stromkabel und die Stecker auf Beschädigungen. Sind sie ausgefranst, locker, verschlissen oder lassen sich sonstige Fehler feststellen, oder ist die Isolierung beschädigt, sollten Sie das Gerät nicht verwenden. Stellen Sie das Laufband so hin, dass der Wandstecker sichtbar und zugänglich ist. Ist das Stromkabel beschädigt, muss es durch ein Originalkabel von Nautilus Inc. ersetzt werden.
 15. Um mögliche Sicherheitsprobleme und elektrische Gefahren zu vermeiden, sollten Sie nur Originalersatzteile verwenden.
 16. Vor der Reinigung, Wartung oder Reparatur und vor Entfernen der Motorabdeckung sollte Sie stets das Stromkabel des Laufbands aus der Steckdose ziehen.
 17. Dieses Gerät wurde als normales Gerät der Klasse I, Typ B klassifiziert. Nicht geschützt gegen den Eintritt von Flüssigkeiten. Entwickelt für den Dauerbetrieb. Dieses Gerät sollte nicht in der Nähe von brennbaren oder betäubenden Stoffen verwendet werden.
 18. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in das Display oder den Motor-/Controllerbereich eindringt. Tritt in diesen Bereich Flüssigkeit ein, müssen die Bereiche von einem ausgebildeten Techniker untersucht und getestet werden, bevor das Gerät wieder verwendet werden kann. Stellen Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser oder im Außenbereich auf. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter oder nasser Umgebung.
 19. Wenn das Gerät nicht korrekt geerdet ist, kann dies zu einem erhöhten Risiko aufgrund austretenden Stroms führen.
 20. Das Laufband muss am korrekten Stromkreis (7 Amps bei 220 Volt-Modell) angeschlossen sein. An diesem Stromkreis sollten keine weiteren Geräte angeschlossen sein.
 21. Stellen Sie sich nicht auf die Motorabdeckung oder die vordere Abdeckung.
 22. Eltern und andere Erziehungsberechtigte sollten darauf achten, dass Kinder das Gerät nicht als Spielzeug zweckentfremden, da dabei mögliche Schäden verursacht werden könnten, die sie und andere Personen verletzen können. Lassen Sie Kinder das Gerät nur unter Aufsicht benutzen und erklären Sie ihnen, welche Schäden und Verletzungen entstehen können, wenn sie mit dem Gerät spielen.
- Das Nichtbefolgen der oben aufgeführten Hinweise schränkt die Verantwortung von Nautilus® Inc. für die Sicherheit, Zuverlässigkeit und Leistung des Geräts im jeweiligen gesetzlichen Rahmen ein.
- Jeder Benutzer muss das Benutzerhandbuch vor dem Verwenden des Geräts vollständig durchlesen. Jeder Benutzer muss alle Warnungen, Anweisungen und Anleitungen im Hinblick auf den korrekten Einsatz des Laufbands und der Zubehörteile lesen, verstehen und befolgen.
 - Die Motorabdeckungen dürfen nicht entfernt werden: Es treten gefährliche Spannungen auf. Komponenten wie der Motor, der Controller und das Display dürfen nur von qualifizierten Technikern gewartet werden.
 - Die elektrische Verkabelung im Laufband und die elektrischen Installationen des Laufbands müssen den entsprechenden regionalen und länderspezifischen Anforderungen entsprechen.
 - Das Gerät darf nur entsprechend der Gebrauchsanleitung verwendet werden.
 - Weitere Informationen oder Hinweise zu Gebrauch, Wartung oder Spezifikationen erhalten Sie beim autorisierten Nautilus®-Händler.

WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN

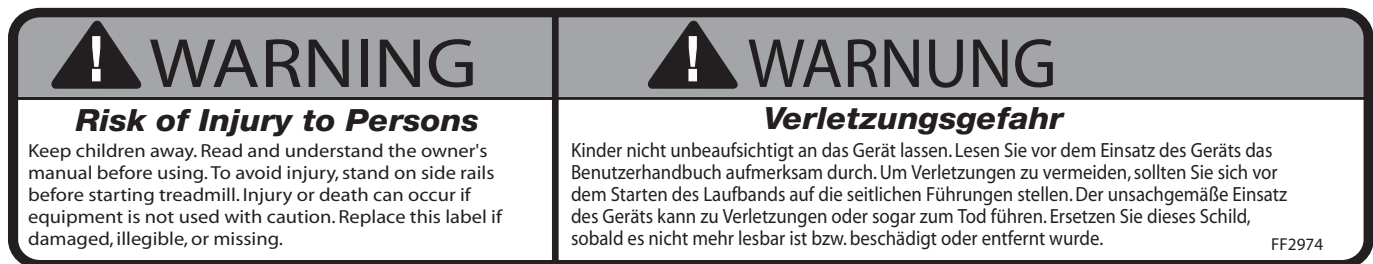
SICHERHEITSWARNUNGEN

Auf dem Nautilus® Sport Series-Laufband Modell T516 und T518 finden Sie die im Folgenden aufgeführten Sicherheitswarnungen. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Warnungen vor Inbetriebnahme des Geräts gründlich durch. Beschädigte, falsche oder fehlende Warnhinweise müssen ersetzt werden. Entsprechende Etiketten können Sie bei Ihrem Nautilus-Vertreter (Tel.: +41-26-460-77-77) bestellen.

Schild 1: Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer des Geräts die Warnhinweise lesen, verstehen und befolgen. In Abbildung 1 erhalten Sie einen Überblick über den allgemeinen Gebrauch von Sicherheitsschildern.

Position: Das Warnschild in Abbildung 1 befindet sich oben am rechten Griff.

Abbildung 1:



Schild 2: "Warnung: Wenn Sie bisher nicht regelmäßig trainiert haben, suchen Sie zunächst einen Arzt auf, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie ungewohnte Schmerzen spüren bzw. Kurzatmigkeit oder Schwindel auftritt: STOPP Suchen Sie einen Arzt auf."

"Warnung: Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn Sie das Gerät nicht nutzen, und bewahren Sie ihn außerhalb der Reichweite von Kindern auf."

Position: Befindet sich auf der linken Seite der Konsole, unterhalb des Flaschenhalters.

Position der Sicherheitsschilder:



Vorgestelltes Modell: T518, LC-Display

VORGEHENSWEISE BEI EINEM NOTSTOPP

Das Display des Nautilus® Sport Series-Laufbands (LE-X und LC) ist mit einem MAGNETISCHEN SICHERHEITSSCHLÜSSEL ausgestattet, der Sie vor schweren Verletzungen schützen kann. Desweiteren verhindert er, dass Kinder mit dem Gerät spielen und/oder sich auf dem Nautilus® Sport Series-Laufband verletzen. Wenn der magnetische Sicherheitsschlüssel nicht vollständig im Schlüsselloch steckt, lässt sich das Sport Series-Laufband NICHT einschalten.

BEFESTIGEN SIE DEN MAGNETISCHEN SICHERHEITSSCHLÜSSELCLIP WÄHREND DES TRAININGS AN IHRER KLEIDUNG.

Ziehen Sie den magnetischen Notstoppschlüssel stets aus dem Nautilus® Sport Series-Laufband, wenn das Gerät nicht verwendet wird, um eine unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder oder andere Personen zu vermeiden.

Magnetischer Stoppschlüssel



WARNUNG

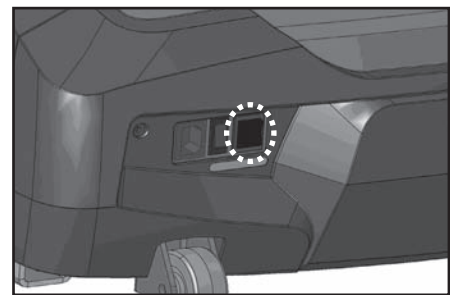
DER MAGNETISCHE STOPPSCHLÜSSEL DARF NUR IM NOTFALL AUS DEM IM BETRIEB BEFINDLICHEN NAUTILUS® SPORT SERIES-LAUFBAND GEZOGEN WERDEN. WENN SIE DEN SCHLÜSSEL AUS DEM GERÄT ZIEHEN, WIRD DAS NAUTILUS® SPORT SERIES-LAUFBAND SOFORT ANGEHALTEN. DER BENUTZER KANN DABEI UNTER UMSTÄNDEN DAS GLEICHGEWICHT VERLIEREN ODER STÜRZEN. MIT DIESER FUNKTION WERDEN SCHWERWIEGENDE SCHÄDEN VERHINDERT. BEI RICHTIGER VERWENDUNG SCHÜTZT SIE IHRE SICHERHEIT WÄHREND DES TRAININGS.

LAUFBAND-NETZBUCHSE

T516: Die Netzbuchse befindet sich an der Vorderseite der Motortür. (Siehe Abbildung 1.)

T518: Das Laufband T518 verfügt über zwei Netzbuchsen. Damit können Sie das Laufband von vorne oder von hinten anschließen. Die rückseitige Buchse befindet sich unter einer Abdeckung am rechten hinteren Ende und sollte verwendet werden, wenn das Laufband in der Mitte eines Raums und von der Wand abgewandt steht. Um die hintere Buchse zu verwenden, müssen Sie die Abdeckung der Wechselstrombuchse in der rechten hinteren Endabdeckung mit einem Phillips-Schraubendreher entfernen. Wenn die hintere Wechselstrombuchse nicht verwendet wird, bringen Sie die Abdeckung in der rechten hinteren Endabdeckung wieder an. Die vordere Buchse befindet sich auf der Vorderseite der Motortür und sollte verwendet werden, wenn das Laufband in Richtung einer Wand oder parallel zu einer Wand aufgestellt wird. (Siehe Abbildung 1.)

HINWEIS: Das T518 verfügt über zwei Stromanschlüsse (vorne und hinten). Sie können den gewünschten Anschluss über den Auswahlschalter auswählen (nur Modell T518). Der vordere Stromanschluss ist werkseitig vorgewählt. Wenn Sie den hinteren Stromanschluss verwenden möchten, legen Sie diesen Schalter um (siehe Abbildung rechts).



Auswahlschalter für den Stromanschluss

Modell T518

Abbildung 1



Stecken Sie das Stromkabel hier ein, wenn das Laufband von der Wand weg weist (nur Modell T518).

Stecken Sie das Stromkabel hier ein, wenn Sie das Laufband in Richtung oder parallel zu einer Wand aufstellen.

EINSCHALTEN

Nachdem Sie alle Schritte in der Aufbauanleitung durchgeführt und das Stromkabel in die Buchse und die Steckdose gesteckt haben, können Sie das Laufband einschalten. Schalten Sie hierfür den roten Schalter vorne auf dem Laufband EIN (ON). Wenn der Schalter auf ON (EIN) steht, leuchtet der Schalter auf.

ABBILDUNG 2:
**Modell T516 Netzschalter/
Stromkreisunterbrecher**

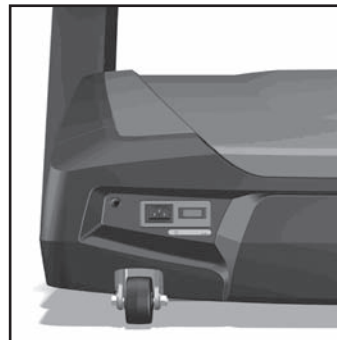


ABBILDUNG 2:

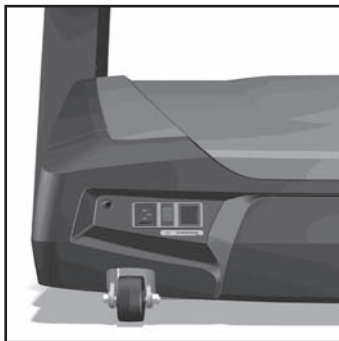


ABBILDUNG 3:

ABBILDUNG 3:
**Modell T518 Netzschalter/
Stromkreisunterbrecher**

KALIBRIERUNG

WICHTIG!

BEIM ERSTEN EINSCHALTEN
MUSS DAS SPORT
SERIES-LAUFBAND
KALIBRIERT WERDEN.

Wenn Sie das Laufband zum ersten Mal einschalten, müssen Sie die erforderliche Kalibrierung vornehmen. Das Laufband funktioniert erst, wenn Sie diese Kalibrierung vorgenommen haben. Befolgen Sie die unten aufgeführten Anweisungen, um das Laufband beim ersten Einschalten zu kalibrieren. Nachdem Sie die Kalibrierung abgeschlossen haben, müssen Sie überprüfen, ob das Laufband auf dem Deck zentriert ist. Ist dies nicht der Fall, schlagen Sie im Wartungsteil dieses Handbuchs nach. Hier erfahren Sie, wie Sie die Spannung und die Spur des Riemens anpassen können. Sie können das Laufband zu jeder Zeit mit Hilfe der unten aufgeführten Schritte neu kalibrieren.

Kalibrierung

Das Nautilus® Sport Series-Laufband muss vor dem Einsatz kalibriert werden.

TRETEN SIE WÄHREND DES GESAMTEN VORGANGS NICHT AUF DAS LAUFBAND.

SO KALIBRIEREN SIE DAS GERÄT:

Schritt 1: Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an und schalten Sie es ein (der Netzschalter leuchtet in Position ON/EIN auf).

Schritt 2: Legen Sie den Sicherheitsschlüssel in den Magnethalter unterhalb des Bedienfeld-Displays.

Schritt 3: Stellen Sie sich auf die seitlichen Fußstützen oder die Gummimatte. **STELLEN SIE SICH NICHT AUF DAS LAUFBAND.**

Schritt 4: Drücken Sie die Tasten INCLINE UP (STEIGUNG AUF) und INCLINE DOWN (STEIGUNG AB) gleichzeitig und halten Sie sie für vier Sekunden gedrückt, bis auf dem Bedienfeld die Meldung "Press Start to run Calibration" (Start drücken, um Kalibrierung zu starten) erscheint.

Schritt 5: Drücken Sie die START-Taste. Daraufhin wird die Kalibrierung gestartet.

HINWEIS: Während der Kalibrierung läuft das Laufband an und stoppt wieder. Zudem werden in den Displays verschiedene Kalibrierungswerte eingeblendet. UNTERBRECHEN SIE DIE KALIBRIERUNG NICHT.

Schritt 6: Am Ende des Kalibrierungsvorgangs erscheint die Meldung "CAL PASS". Drücken Sie die STOPP-Taste, um den Vorgang zu beenden.

HINWEIS: Wenn die Meldung "CAL PASS" nicht erscheint, sollten Sie die Kalibrierung erneut vornehmen. Erscheint die Meldung auch beim zweiten Versuch nicht, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder an den Kundendienst von Nautilus unter: 41-26-460-77-77.

Wenn die Kalibrierung des Nautilus® Sport Series-Laufbands erfolgreich durchgeführt wurde, können Sie mit Ihrem Training beginnen.

SLEEP-MODUS

Wenn das Gerät angeschlossen und eingeschaltet ist (Schalter auf ON/EIN), befindet es sich im Sleep-Modus. Das Gerät schaltet automatisch in den Sleep-Modus, wenn es 8 Stunden nicht aktiviert wurde. Wird im Standby-Modus die Stopptaste gedrückt, wechselt das Gerät ebenfalls in den Sleep-Modus. Dadurch wird das Gerät jedoch nicht ausgeschaltet. Wenn das Laufband nicht verwendet wird, drücken die die Stopptaste so lange, bis sich das Display ausschaltet. Schalten Sie dann den Netzschalter auf OFF (AUS) und ziehen Sie das Netzkabel.

Im Sleep-Modus sind alle Displays leer, obwohl das Laufband angeschlossen und eingeschaltet ist. Durch Drücken einer beliebigen Taste (Ausnahme: STOPP) schalten sich die Displays wieder ein und das Laufband wechselt in den Standby-Modus.

ÜBERBLICK ÜBER DISPLAY UND STEUERFUNKTIONEN

Das Display des Laufbands ist ein computergestütztes Bedienfeld, über das das Laufband gesteuert wird und die Trainingsdaten und der Betriebsstatus angezeigt werden. Machen Sie sich mit den Funktionen des Laufbands und der Position der Tasten vertraut, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.

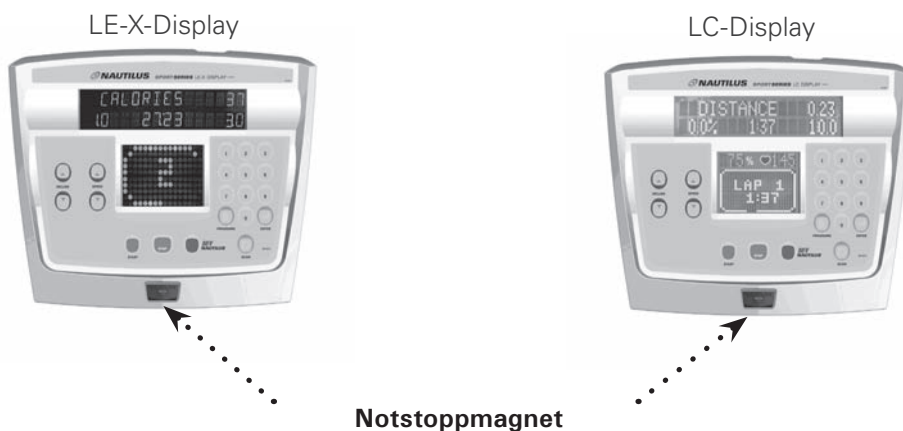
MAGNETISCHES SICHERHEITSSTOPPKABEL DES LAUFBANDS UND VORGEHENSWEISE BEI EINEM NOTSTOPP

Das Sicherheitsstoppkabel ist verbunden mit dem magnetischen Bereich im unteren Bereich des Displays (siehe Abbildung). Dieser Magnetschlüssel dient als Notausschalter und stoppt das Laufband, sobald Sie beim Training hinfallen oder vom Laufband fallen sollten. Sie sollten das Sicherheitsstoppkabel bei der Verwendung des Laufbands nur in Notfällen entfernen. Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsstoppkabels während des Trainings an Ihrer Kleidung. Durch das Entfernen des Magnetschlüssels wird verhindert, dass Kinder oder unbefugte Personen das Laufband in Betrieb nehmen können. Wenn sich der Sicherheitsstoppschlüssel nicht vollständig auf dem Magnetbereich im unteren Display-Bereich befindet (siehe Abbildung 4), lässt sich das Laufband NICHT einschalten.

WICHTIG!

BEFESTIGEN SIE DEN CLIP DES SICHERHEITSSTOPPKABELS WÄHREND DES TRAININGS AN IHRER KLEIDUNG.

Abbildung 4



HINWEISE ZUM AUF- UND ABSTEIGEN

Jeder Benutzer sollte sich mit den folgenden Hinweisen zum Besteigen und Verlassen des Laufbands vertraut machen.

1. Der magnetische Sicherheitsschlüssel muss sich an seiner Position am Display befinden und sollte an einem Kleidungsstück in Hüfthöhe befestigt sein.
2. Das Laufband sollte sich mit minimaler Geschwindigkeit bewegen, bevor der Benutzer es betritt.
3. Stellen Sie sich neben das Laufband und halten Sie sich am vorderen Handgriff fest.
4. Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen über das Laufband oder treten Sie auf die Seiten des Decks. Betreten Sie das Laufband und beginnen Sie zu laufen.
5. (Optional) Um ein Gefühl für das Laufband zu bekommen, stellen Sie den Fuß, der dem Laufband am nächsten steht, auf das Laufband und lassen Sie ihn rückwärts gleiten. Heben Sie ihn wieder an und wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf, bis Sie sich an die Geschwindigkeit des Laufbands gewöhnt haben.
6. Wenn Sie sich an die Geschwindigkeit des Laufbands gewöhnt haben, können Sie die Handgriffe loslassen.
7. Beim Laufen auf dem Laufband:
 - Blicken Sie nach vorne. Schauen Sie nicht nach unten auf das Laufband.
 - Achten Sie auf eine gleichmäßige Geschwindigkeit, indem Sie den Abstand zum Handgriff stets gleich halten.
 - Passen Sie Geschwindigkeit und Steigung an Ihre Bedürfnisse an. Halten Sie sich an dem Handgriff fest, wenn sich Geschwindigkeit und Steigung ändern.
8. Wenn Sie das Laufband verlassen, halten Sie sich zunächst am Handgriff fest, warten Sie, bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist, und steigen Sie erst dann ab.



Die Herzfrequenzüberwachung zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Somit können Sie Ihre Belastung kontrollieren. Bei den Sport Series-Laufbändern gibt es zwei Möglichkeiten, die Herzfrequenz zu überwachen:



Telemetrie (z. B., Polar®)-Gurt.

- Telemetrie (z. B. Polar®)-Gurt. Der Brustgurt zur drahtlosen Überwachung der Herzfrequenz wird mit dem Laufband mitgeliefert und übermittelt den Herzschlag an einen Empfänger im Laufband. Der Display zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an und verwendet den Herzfrequenzwert im Herzfrequenzüberwachungsmodul. (Weitere Informationen finden Sie in den Programmierhinweisen)
- Kontaktherzfrequenz (nur Modell T518). Sensoren am Handgriff erkennen die Herzfrequenz und zeigen sie an.

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZ

Das telemetrische System zur Herzfrequenzüberwachung besteht aus dem Empfänger im Laufband und einem Sendegurt, der über der Brust getragen wird. Die Überwachungsfunktion wird aktiviert, sobald Sie den Sendegurt anlegen und sich im Empfangsbereich des Empfängers im Gerät befinden. Die zwei Elektroden auf der Unterseite des Sendegurts ermitteln die Herzfrequenz und senden sie an den Empfänger. Auf dem LC-Display blinkt das Herzsymbol, wenn der Empfänger ein Signal empfängt. Auf dem LE-X blinkt das rechte Dezimalzeichen in der obersten Reihe des Displays, wenn ein Signal empfangen wird (HR-Statistik muss ausgewählt sein und auf dem Display angezeigt werden). Ein Mikroprozessor im Controller errechnet die Herzfrequenz und zeigt sie in Schlägen/Minute auf dem Display an.

VERWENDEN DES ÜBERTRAGUNGSGURTS

Befestigen Sie den Sender am elastischen Brustgurt. Bevor Sie den Sendegurt anlegen, befeuchten Sie die beiden Elektroden (die gerillte Fläche auf der Rückseite des Gurts). Legen Sie den Sendegurt so hoch unterhalb der Brust an, wie Sie es für angenehm empfinden. Der Sendegurt sollte bequem sitzen und die Atmung nicht behindern.

Nachdem das erste Herzfrequenzsignal empfangen wurde, beginnt eine Validierungsphase, während der in 4 Sekunden vier deutliche Herzschlagsignale empfangen werden müssen, bevor die telemetrische Herzfrequenzüberwachung für das gesamte Training gestartet wird.

Wenn die Herzfrequenz nicht angezeigt wird, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Treten Sie näher an das Display.
- Ziehen Sie das elastische Band des Sendegurts fester.
- Befestigen Sie den Gurt weiter oben oder unten an Ihrer Brust.
- Befeuchten Sie die Elektroden erneut.
- Testen Sie Ihren Sendegurt an einem Gerät oder mit einem Handgelenksmessgerät, von denen Sie wissen, dass sie funktionieren.

**WARNUNG**

Personen mit Herzschrittmacher sollten die Verwendung eines telemetrischen Senders zunächst mit einem Arzt abklären.

Dieses Laufband ist kompatibel mit den meisten bekannten Brustgurtsystemen, darunter auch denen von Herstellern, die kodierte Signale verwenden.

KONTROLLE DER HERZFREQUENZ

PFLEGE DES SENDEGURTS

Reinigen Sie den Brustgurt regelmäßig mit mildem Seifenwasser und trocknen Sie ihn gründlich. Schweiß und Feuchtigkeit aktivieren den Sender, so dass die Batterie im Sender schnell leer wird. Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder Chemikalien wie beispielsweise Stahlwolle oder Alkohol. Andernfalls kann es zu dauerhaften Schäden der Elektroden kommen. Die mitgelieferten Brustgurte verwenden eine versiegelte Batterie, die nicht ausgetauscht werden kann. Batterien in einem Brustgurt halten durchschnittlich 1500-2000 Betriebsstunden. Ersatzgurte erhalten Sie bei Ihrem autorisierten Nautilus®-Händler.

KONTAKTHERZFREQUENZ (NUR MODELL T518)

Durch die Verwendung von Edelstahlsensoren im Handgriff und modernster Software kann die Herzfrequenz zu jedem Zeitpunkt des Trainings überprüft werden. Wie beim telemetrischen Brustgurt wird auch hier die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt.

Die Fähigkeit des Kontaktherzfrequenzsystems, ein Herzfrequenzsignal zu ermitteln, wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Die Bewegung der Oberkörpermuskeln produziert ein elektrisches Signal, das die Erkennung der Herzfrequenz durch die Sensoren beeinträchtigen kann. Auch eine Bewegung der Hände, wenn sie sich an der Kontaktfläche befinden, erzeugt Störungen. Daher sollte beim Kontakt mit den Herzfrequenzsensoren am Handgriff eine Bewegung der Hände vermieden werden. Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, dass die Kontaktherzfrequenzmessung nicht während des Gehens oder Laufens erfolgt. Verwenden Sie stattdessen den telemetrischen Brustgurt. Hornhaut und Handcreme wirken wie eine Isolierschicht und reduzieren die Signalstärke. Außerdem ist bei einigen Personen das EKG-Signal so schwach, dass es von den Sensoren nicht erkannt wird. Diese Personen sollten die telemetrische Methode der Herzfrequenzmessung verwenden.

Kontaktherzfrequenzsignale können nur beim Kontakt der Hände mit den Edelstahlsensoren an den Handgriffen ermittelt werden. Zur Kontaktherzfrequenzmessung müssen Sie mit Ihren Händen die Griffe umfassen, so dass die Hände den oberen und unteren Teil der Sensoren berühren. Nachdem das erste Herzfrequenzsignal erkannt wurde, beginnt die Validierungsphase, in der innerhalb von 10 bis 15 Sekunden ein gutes Herzfrequenzsignal gefordert wird oder das System ein gültiges Signal erhalten muss. Während der Validierungsphase erkennt das Display keine telemetrischen Herzfrequenzsignale. Wenn die angezeigte Herzfrequenz während des Trainings ungleichmäßig ist, sollten Sie Ihre Hände abtrocknen und anschließend die Griffe erneut umfassen.

Im Folgenden werden die Display-Funktionen und -Spezifikationen der Sport Series-Laufbänder beschrieben.

Steigung: Die Steigung des Laufbands wird in Prozent angegeben. Der Steigungsbereich der Sport Series-Laufbänder liegt zwischen 0 % und 15 %.

Zeit: Die ausgewählte Trainingszeit wird auf LE-X- und LC-Displays in der Mitte des unteren Display-Fensters angezeigt. Bei einem zeitbasierten Training zählt die Uhr von der von Ihnen ausgewählten Zeit aus rückwärts bis 0:00. Bei distanzbasierten Programmen sowie den Programmen HRC Weight Loss und HRC Cardio läuft die Uhr vorwärts. Die Uhr läuft auch vorwärts, sobald die START-Taste gedrückt wird, auch wenn kein Trainingsprogramm ausgewählt wurde (SCHNELLSTART).

Tempo: Die Laufbandgeschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde) angezeigt. Der Geschwindigkeitsbereich der Sport Series-Laufbänder liegt zwischen 0,8 km/h und 19,2 km/h. Die Höchstgeschwindigkeit kann aus Sicherheitsgründen im Verwaltungsmenü begrenzt werden.

Herzfrequenz: Die aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angegeben.

Prozent der maximalen Herzfrequenz: Die ungefähre maximale Herzfrequenz wird anhand der Formel "220 minus Alter" berechnet. Prozent der maximalen Herzfrequenz wird nur in HRC-Programmen angezeigt oder wenn Benutzer ihren Namen in ihrem persönlichen Nautilus-Menü ausgewählt haben, da nur hier das Alter des Benutzers bekannt ist. My Nautilus™-Software ist eine Fitnessfunktion, die als Zubehör erhältlich ist. Informationen hierzu erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung).

Beispiel:

Benutzer ist 40 Jahre alt:

$220 - 40 \text{ (Alter)} = 180$ — 180 Schläge pro Minute wäre die ungefähre Herzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer.

$180 \times 75\% = 135$ — 135 Schläge pro Minute wäre die Herzfrequenz eines 40-jährigen Benutzers, der mit 75 % der maximalen Herzfrequenz trainiert.

(Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt zu den Herztrainingsprogrammen)

Distanz: Zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz in Kilometern (wenn Sie das metrische System gewählt haben) an.

Kalorien: Zeigt die aktuelle Summe der verbrannten Kalorien während des Trainings an. Hinweis: Hierbei handelt es sich nur um einen ungefähren Wert, da der Kalorienverbrauch stark beeinflusst wird durch Alter, Geschlecht, Gewicht und Stoffwechsel.

DISPLAY-DEFINITION FÜR DAS LAUFBAND

Kalorien/Stunde: Zeigt an, wie viele Kalorien bei der aktuellen Geschwindigkeit und Steigung pro Stunde verbraucht werden. Hinweis: Hierbei handelt es sich nur um einen ungefähren Wert, da der Kalorienverbrauch stark beeinflusst wird durch Alter, Geschlecht, Gewicht und Stoffwechsel.

Geschwindigkeit: Zeigt die Laufgeschwindigkeit in Minuten pro Kilometer an. Hierbei handelt es sich um die Zeit, die Sie bei der aktuellen Geschwindigkeit für einen Kilometer benötigen. Die Geschwindigkeit wird in der Zeitanzeige 4 Sekunden lang angezeigt, sobald das Tempo mit Hilfe der Tasten zum Regeln des Tempos verändert wird. Bei einem Tempo von weniger als 1,0 km/h wird die Geschwindigkeit im Format 000 angezeigt, also nur in Minuten (nicht Sekunden). Bei einem Tempo von 1,0 km/h oder mehr wird die Geschwindigkeit im Format 00:00 angezeigt, also in Minuten und Sekunden.

Watt: Während des Trainings gibt dieser Wert die Leistung bei aktueller Geschwindigkeit und Steigung in Watt an (746 Watt = 2 PS).

METs: Zeigt den Energieverbrauch des Trainings an. MET steht für einen Wert auf Grundlage des Ruheumsatzes. Wenn Sie ruhig sitzen, verbraucht Ihr Körper pro Minute und Kilogramm Körpermasse 3,5 Milliliter Sauerstoff. Während des Trainings benötigt Ihr Körper mehr Sauerstoff. Bei einem Training mit 10 METs benötigen Sie beispielsweise 10 mal so viel Sauerstoff wie im Ruhezustand, also 35 Milliliter pro Kilogramm und Minute.

Trainingsprofile: In dieser Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Trainingsprogramms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung und/oder das Tempo für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.



Starttaste: Mit dieser Taste wird das Laufband gestartet, wobei sich die Geschwindigkeit langsam bis hin zur Startgeschwindigkeit des gewählten Trainingsprogramms steigert. Diese Taste ermöglicht auch einen Schnellstart in eine Trainingseinheit. Dabei müssen Sie keine Informationen mehr eingeben. Das Laufband wird einfach mit einem Tempo von 1,6 km/h gestartet.

Stopptaste: Wenn Sie während des Trainings die Stopptaste einmal drücken, wird das Laufband angehalten und das Laufband wechselt in den Pausenmodus. So können Sie Ihr Training unterbrechen, um beispielsweise ans Telefon zu gehen, etwas zu trinken usw. Wenn Sie das Training fortsetzen möchten, müssen Sie die Starttaste zweimal drücken.

Wenn Sie die Stopptaste zweimal drücken, werden alle Trainingsdaten gelöscht und das Laufband wechselt in den Stand-by-Modus. In diesem Fall werden alle Daten auf Null zurückgesetzt. Wenn der Benutzer allerdings ein Profil aus "My Nautilus™" verwendet (Zubehör im Rahmen des My Nautilus™- oder My Nautilus™ LX-Trainingstagebuchs), werden alle ermittelten Daten zuvor gespeichert.

Wenn Sie die Stopptaste ein drittes Mal drücken, werden alle Displays ausgeschaltet und das Laufband wechselt in den Sleep-Modus.

Eingabetaste: Hiermit bestätigen Sie Ihre Auswahl und speichern die Informationen zum Berechnen der Trainingswerte.

Incline Up & Down (Steigung Auf & Ab): Die Laufbandsteigung kann während des Trainings zu jedem Zeitpunkt geändert werden. Wenn Sie die Taste INCLINE UP (Steigung auf) drücken, wird die Steigung erhöht. Wenn Sie die Taste INCLINE DOWN (Steigung ab) drücken, wird die Steigung verringert. Die Steigung verändert sich in 0,5 %-Schritten.

Speed Faster & Slower (Tempo Auf & Ab): Die Laufbandgeschwindigkeit kann während des Trainings zu jedem Zeitpunkt geändert werden. Wenn Sie die Taste SPEED DOWN (Tempo ab) drücken, wird die Geschwindigkeit des Laufbands reduziert. Wenn Sie die Taste SPEED UP (Geschwindigkeit rauf) drücken, wird die Geschwindigkeit gesteigert. Das Tempo des Laufbands verändert sich in 0,1 km/h-Schritten.

WICHTIG!

GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNGEN (LANGSAMER ODER SCHNELLER) WERDEN NICHT UNMITTELBAR UMGESETZT. DIE GESCHWINDIGKEIT WIRD ALLMÄHLICH GESTEIGERT ODER REDUZIERT. WARTEN SIE, BIS DAS LAUFBAND SICH AUF DIE NEUE GESCHWINDIGKEIT EINGESTELLT HAT, BEVOR SIE DIE GESCHWINDIGKEIT ERNEUT ÄNDERN. SO VERHINDERN SIE ZU HOHE ODER NIEDRIGE GESCHWINDIGKEITEN.

Programmtasten: Mit diesen Tasten können Sie während des Setup ein Programm auswählen.

FUNKTIONEN DER TASTEN DES LAUFBANDS

Nummerntasten 0-9: Während des Programm-Setups können Sie über diese Tasten Informationen wie Zeit, Alter, max. Geschwindigkeit, Gewicht und Herzfrequenz schnell eingeben.

Während des Trainings können Sie mit Hilfe der Nummerntaste eine gewünschte Geschwindigkeit oder eine Steigung eingeben.

Schnelle Geschwindigkeitseingabe: Sie können mit den Tasten Ihre Geschwindigkeit schnell anpassen. Geben Sie die Geschwindigkeit ein und bestätigen Sie sie mit der Eingabetaste. Für 4,5 km/h geben Sie beispielsweise 4, 5 ein und drücken dann die Eingabetaste. Die Geschwindigkeit passt sich automatisch an. Die gewünschte Geschwindigkeit muss im Geschwindigkeitsbereich des Laufbands von 0,8 bis 19,2 km/h liegen. Die Geschwindigkeit wird an die gewählte Geschwindigkeit angepasst.

Schnelle Steigungseingabe: Sie können mit den Tasten Ihre Steigung schnell anpassen. Geben Sie die gewünschte Steigung ein und bestätigen Sie sie mit den Tasten INCLINE UP oder INCLINE DOWN. Um beispielsweise eine Steigung von 4 % zu erreichen, drücken Sie 4, 0 und anschließend INCLINE UP oder DOWN. Um eine Steigung von 6,5% zu erreichen, drücken Sie 6, 5 und anschließend INCLINE UP oder DOWN. Um eine Steigung von 12% zu erreichen, drücken Sie 1, 2, 0 und anschließend INCLINE UP oder DOWN. Die gewünschte Steigung muss im Steigungsbereich des Laufbands von 0 % - 15 % liegen.

Scan: Mit dieser Taste können Sie während des Trainings zwischen den einzelnen Anzeigen wechseln. Zu Beginn eines Trainings befindet sich das Display im Scan On-Modus, und die verschiedenen Trainingswerte werden im Wechsel angezeigt. Durch Drücken der Scan-Taste können Sie zwischen den einzelnen Statistiken wählen und eine bestimmte Anzeige beibehalten. Wenn Sie die Scan-Taste für 2 Sekunden gedrückt halten, wird die Scan-Funktion wieder aktiviert.

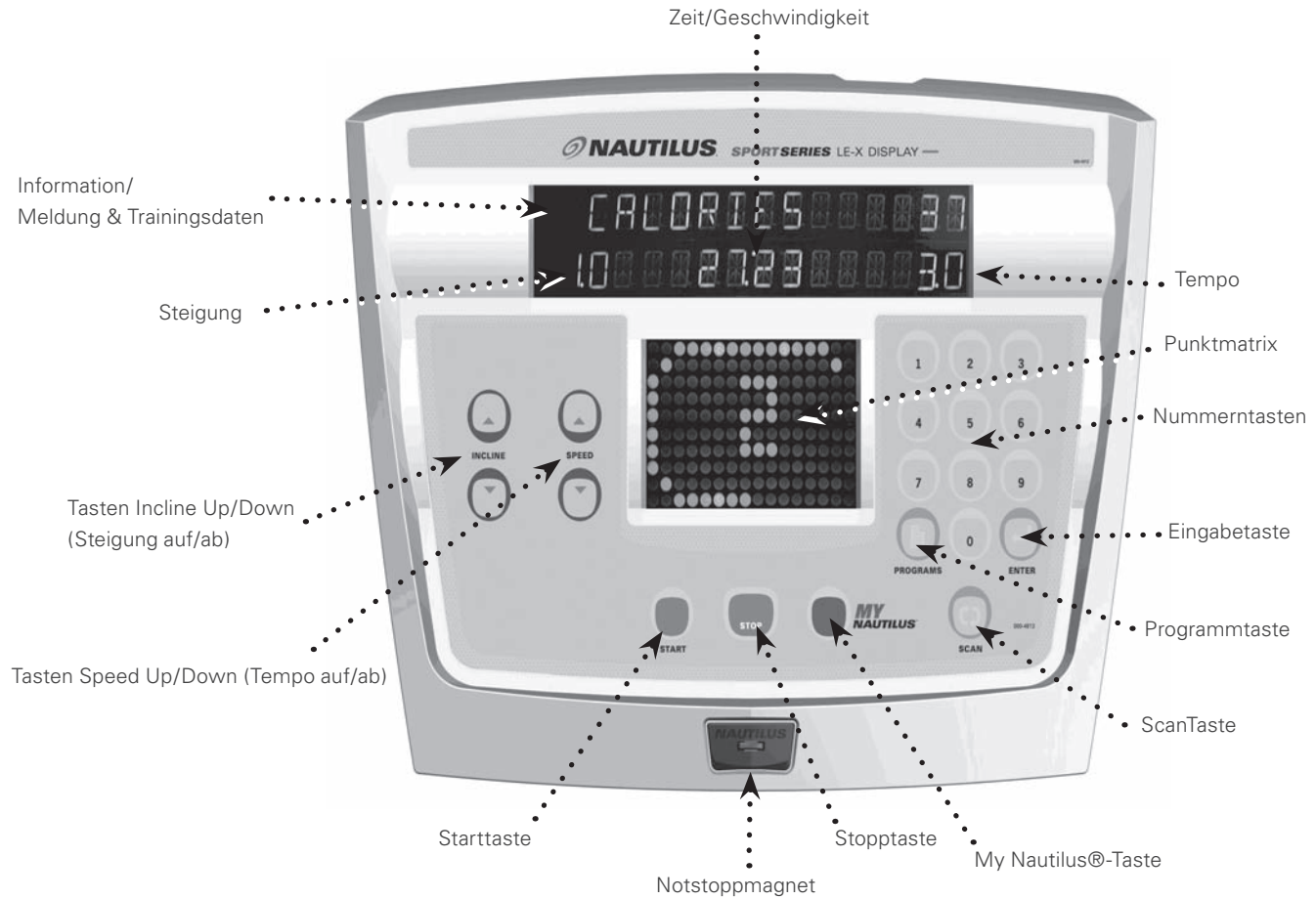
My Nautilus™: Diese Taste ist bei 220-Volt-Geräten nicht verfügbar.

Tasten der ROC™-Leiste (nur T518): Das Modell T518 verfügt über das Remote Operation Control™ (ROC™)-System, einer Fernbedienung für das Gerät. Hier finden Sie die Tasten INCLINE UP (Steigung auf), INCLINE DOWN (Steigung ab), START, STOP, SPEED UP (Geschwindigkeit auf) und SPEED DOWN (Geschwindigkeit ab). Diese Tasten funktionieren wie oben beschrieben.



Remote Operation Control™
(ROC™)-System (nur T518).

LE-X-DISPLAY: ÜBERBLICK



PROGRAMMÜBERBLICK

Die Sport Series-Laufbänder verfügen über ein breit gefächertes, äußerst flexibles Programmspektrum für jede Fitnessstufe. Das Programmmenü besteht aus sechs verschiedenen Programmkategorien, die weiter unten beschrieben werden.

Zeit oder Distanz: Hierbei handelt es sich um manuelle Programme, in denen Sie Geschwindigkeit und Steigung vollständig selber regeln können.

Zeitbasierte Programme: Bei diesen Programmen können Sie die gewünschte Trainingsdauer festlegen. Die 24 Trainingssegmente werden gleichmäßig auf diesen Zeitabschnitt verteilt.

Intervalltraining: Hierbei handelt es sich ebenfalls um zeitbasierte Programme. Sie bieten jedoch mehr Variationsmöglichkeiten im Hinblick auf Geschwindigkeit und Steigung. Diese Programme stellen größere Herausforderungen dar.

Distanzbasiertes Programm: Dieses Programm verwendet eine festgelegte Distanz. Sie können hier Ihre Trainingszeiten tempoabhängig verändern.

Herzfrequenzkontrollprogramme: Diese Programme passen die Trainingsintensität automatisch an Ihre Herzfrequenz an. (Hinweis: Für diese Trainingsprogramme müssen Sie den Herzfrequenzbrustgurt tragen.)

Benutzerdefinierte Programme: Sie können auch eigene Trainingsprogramme erstellen und speichern.

: ZEITPROGRAMM

: **HIERBEI HANDELT ES SICH UM EIN MANUELLES PROGRAMM, IN DEM SIE GESCHWINDIGKEIT UND**
: **STEIGUNG VOLLSTÄNDIG SELBER REGELN KÖNNEN.**
:

Einrichten des Zeitprogramms

So können Sie das Programm auswählen:

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Tasten SPEED UP/DOWN (GESCHWINDIGKEITSTASTEN) oder den Nummerntasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Als erstes wird das Programm ZEIT angezeigt. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Geben Sie mit Hilfe der Tasten SPEED UP/DOWN (GESCHWINDIGKEITSTASTEN) oder den Nummerntasten die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie die Eingabetaste.
5. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

Während des Trainings erscheint in der Punktmatrix eine Spur. In dieser Spur wird ein Rundensymbol angezeigt.

: DISTANZPROGRAMM

: **HIERBEI HANDELT ES SICH UM EIN MANUELLES PROGRAMM, IN DEM SIE GESCHWINDIGKEIT UND**
: **STEIGUNG VOLLSTÄNDIG SELBER REGELN KÖNNEN.**
:

Einrichten des Distanzprogramms

So können Sie das Programm auswählen:

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Tasten SPEED UP/DOWN (GESCHWINDIGKEITSTASTEN) oder den Nummerntasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das Kilometerprogramm auszuwählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Geben Sie mit Hilfe der Tasten SPEED UP/DOWN (GESCHWINDIGKEITSTASTEN) oder den Nummerntasten die gewünschte Trainingsdistanz ein und drücken Sie die Eingabetaste.
5. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts. Das Training endet, wenn die von Ihnen voreingestellte Distanz erreicht wurde.

Während des Trainings erscheint in der Punktmatrix eine Spur. In dieser Spur wird ein Rundensymbol angezeigt.

ZEITBASIERTE PROGRAMME

HIER ERHALTEN SIE NUN EINEN ÜBERBLICK ÜBER DIE VERSCHIEDENEN VERFÜGBAREN PROGRAMME.

SCHLENDERN: EIN PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE MIT ALLMÄHLICHEN STEIGUNGSÄNDERUNGEN UND LANGSAMEN AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASEN.

ANFÄNGER: DAS IDEALE PROGRAMM FÜR ANFÄNGER ODER FÜR TAGE, AN DENEN EIN LEICHTES TRAINING EMPFEHLENSWERT IST.

GLEICHMÄSSIG LAUFEN: VERGLEICHBAR MIT DEM PROGRAMM "SCHLENDERN", JEDOCH MIT GERINGEREN TEMPOÄNDERUNGEN BEIM AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN.

DEINE GESCHWINDIGKEIT: DER NAME SAGT ALLES. SIE KÖNNEN IHR TEMPO BEI GEMÄSSIGTEN STEIGUNGSÄNDERUNGEN VÖLLIG SELBST BESTIMMEN.

HÜGELIG: BEI DIESEM PROGRAMM STEHEN EIN GLEICHMÄSSIGES TEMPO UND VIELE HERAUSFORDERNDE STEIGUNGEN IM VORDERGRUND. ES IST EIN IDEALES PROGRAMM FÜR DAS GEWICHTSMANAGEMENT.

Einrichten des Zeitbasierten Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Tasten SPEED UP/DOWN (GESCHWINDIGKEITSTASTEN) oder den Nummerntasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das gewünschte Programm auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, die maximale Geschwindigkeit* einzugeben. Mit der maximalen Geschwindigkeit legen Sie fest, wie schnell Sie während des Programm maximal trainieren möchten. Alle Programmsegmente basieren auf einem Prozentanteil dieser maximalen Geschwindigkeit und stellen somit die Trainingsstufen dar. Experimentieren Sie ein wenig mit den Werten, um die Stufe zu ermitteln, mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Geben Sie die gewünschte maximale Geschwindigkeit über die Geschwindigkeitstasten oder die Zahlentasten ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
6. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Trainingsprogramms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung und/oder das Tempo für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

* Im Programm "Deine Geschwindigkeit" werden Sie nicht zur Eingabe einer Maximalgeschwindigkeit aufgefordert. Hier werden Sie als nächstes zu Eingabe der Trainingszeit aufgefordert.

INTERVALLTRAININGSPROGRAMME

: HIER ERHALTEN SIE NUN EINEN ÜBERBLICK ÜBER DIE VERSCHIEDENEN VERFÜGBAREN PROGRAMME.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL: HIER TRAINIREN SIE BEI FLACHER LAUFSTRECKE MIT IMMER SCHNELLEREN INTERVALLEN. DIES IST DAS IDEALE TRAININGSPROGRAMM FÜR LÄUFER UND JOGGER, DIE IHR LAUFTEMPO STEIGERN MÖCHTEN.

BERGINTERVALL: TRAINIERT DIE BEINMUSKULATUR MIT ZWEI GROSSEN STEIGUNGEN UND EINER ALLMÄHLICHEN STEIGERUNG DES TEMPOS. DAS IDEALE PROGRAMM FÜR WANDERER, RADFAHRER UND SKILÄUFER.

BERGLAUF: EIN PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE MIT VIER GRÖßEREN HÜGELN MIT STEIGENDEM SCHWIERIGKEITSGRAD. DIESES PROGRAMM IST GEDACHT FÜR LEISTUNGSSPORTLER UND FITNESSENTHUSIASTEN UND FÜR ALLE, DIE NACH HERAUSFORDERUNGEN SUCHE.

Einrichten des Intervalltrainingsprogramms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das gewünschte Programm auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, die maximale Geschwindigkeit einzugeben. Mit der maximalen Geschwindigkeit legen Sie fest, wie schnell Sie während des Programm maximal trainieren möchten. Alle Programmsegmente basieren auf einem Prozentanteil dieser maximalen Geschwindigkeit und stellen somit die Trainingsstufen dar. Experimentieren Sie ein wenig mit den Werten, um die Stufe zu ermitteln, mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Geben Sie die gewünschte maximale Geschwindigkeit über die Geschwindigkeitstasten oder die Zahlentasten ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
6. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Trainingsprogramms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung oder das Tempo des Geschwindigkeitsintervallprogramms für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

STRECKENBASIERTES PROGRAMM

5 KM RUNNING: EIN 5-KILOMETER-LAUF MIT GEMÄSSIGTEN UND DOCH HERAUSFORDERNDEN STEIGUNGEN. VERSUCHEN SIE SICH SELBST ZU SCHLAGEN! DIESES PROGRAMM ARBEITET MIT EINER FESTGELEGTEN DISTANZ. JE SCHNELLER SIE TRAINIEREN, DESTO EFFEKTIVER DAS ERGEBNIS.

Einrichten des distanzbasierten Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das Programm "5 km Running" auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Programms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMME

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG 65 % (HR GEWICHT REDU.): EIN HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMM FÜR ANFÄNGER UND ZUR ERHOLUNG, DASS DIE HERZFREQUENZ BEI 65 % HÄLT.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG 80% (HR CARDIO): EIN HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMM FÜR GEMÄSSIGTES BIS ANSPRUCHSVOLLES HERZFREQUENZTRAINING, DAS DIE HERZFREQUENZ BEI 80% HÄLT.

Herzfrequenztraining

Die Herzfrequenzüberwachungsprogramme überwachen die Herzfrequenz und passen die Trainingsintensität automatisch an, um die Herzfrequenz auf einem bestimmten Niveau zu halten. Dies geschieht durch eine Änderung der Laufbandsteigung. Wenn Sie mit den Herzfrequenzüberwachungsprogrammen trainieren, müssen Sie stets einen Herzfrequenztransmitter tragen.

Einrichten des HR-Programms zur Gewichtsreduzierung (65 % MHR)

Bei diesem Programm trainieren Sie bei 65 % der maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz ist ein ungefährender Wert, den Sie ermitteln können, indem Sie Ihr Alter von 220 subtrahieren.



WARNUNG

Die vom Laufband berechneten Zielherzfrequenzen basieren auf einem durchschnittlichen Fitnessniveau von Personen im angegebenen Alter. Sowohl Ihr individuelles Fitnessniveau als auch Ihre maximale sowie Zielherzfrequenz können entweder über oder unter diesen Werten liegen. Lassen Sie daher Ihre eigene maximale Herzfrequenz und die Herzfrequenzen für ein sicheres Training von Ihrem Arzt bestimmen.

Beispiel:

Benutzer ist 40 Jahre alt:

220 – 40 (Alter) = 180 (180 Schläge pro Minute wäre die ungefähre maximale Herzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer.)

180 x 65 % = 117 (117 Schläge pro Minute wäre die Zielherzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer in diesem Programm.)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das Programm "HR Gewicht redu." auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Zielherzfrequenz einzugeben. Ihre ungefähre Zielherzfrequenz wird unten aufgeführt. Sie können diesen Wert bestätigen, indem Sie die Eingabetaste drücken, oder Sie können diesen Wert mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten anpassen. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung.
6. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.
7. Passen Sie die Geschwindigkeit an ein angenehmes Aufwärmtempo an. Wenn Sie sich Ihrer Zielherzfrequenz nähern, verändert das Laufband seine Steigung automatisch, damit Sie diesen Wert nicht übersteigen. Durch Drücken der Steigungstasten können Sie die Zielherzfrequenz im Herzfrequenz-Display während des Trainings jederzeit anzeigen und ändern.

Einrichten des HR Cardio-Programms (80% MHR)

Bei diesem Programm trainieren Sie bei 80 % der maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz ist ein ungefährender Wert, den Sie ermitteln können, indem Sie Ihr Alter von 220 subtrahieren.

Beispiel:

Benutzer ist 40 Jahre alt:

220 – 40 (Alter) = 180 (180 Schläge pro Minute wäre die ungefähre maximale Herzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer.)

180 x 80% = 144 (144 Schläge pro Minute wäre die Zielherzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer in diesem Programm.)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.

3. Drücken Sie die Programmtaste, um das Programm "HR CARDIO" auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Zielherzfrequenz einzugeben. Ihre ungefähre Zielherzfrequenz wird unten aufgeführt. Sie können diesen Wert bestätigen, indem Sie die Eingabetaste drücken, oder Sie können diesen Wert mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten anpassen. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung.
6. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.
7. Passen Sie die Geschwindigkeit an ein angenehmes Aufwärmtempo an. Wenn Sie sich Ihrer Zielherzfrequenz nähern, verändert das Laufband seine Steigung automatisch, damit Sie diesen Wert nicht übersteigen. Durch Drücken der Steigungstasten können Sie die Zielherzfrequenz im Herzfrequenz-Display während des Trainings jederzeit anzeigen und ändern.

BENUTZERDEFINIERTER TRAININGSPROGRAMME

- **BENUTZERPROGRAMME: HIER KÖNNEN SIE DREI UNTERSCHIEDLICHE BENUTZERDEFINIERTER TRAININGSPROGRAMME ERSTELLEN UND SPEICHERN.**
-

Benutzerdefinierte Programme auswählen

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um ein standardmäßiges oder zuvor eingegebenes benutzerdefiniertes Programm auszuwählen. Drücken Sie die Starttaste, um ein Programm auszuwählen.
4. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten benutzerdefinierten Programms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

Benutzerdefinierte Programme erstellen

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.

LE-X-DISPLAY-PROGRAMM: ÜBERBLICK UND SETUP

2. Drücken Sie die Programmtaste, um ein standardmäßiges oder zuvor eingegebenes benutzerdefiniertes Programm auszuwählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm zu bearbeiten.
3. Das erste Programmsegment blinkt auf der linken Seite der Punktmatrix. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Steigungstasten die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung für das erste Segment ein und drücken Sie die Eingabetaste.
4. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle 24 Segmente des Programms.
5. Die Einrichtung des benutzerdefinierten Programms ist nun abgeschlossen. Dieses Programm kann nun aus dem Programmmenü ausgewählt werden.
6. Um ein oder alle Segmente eines benutzerdefinierten Programms zu ändern, wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4.
7. Änderungen an Geschwindigkeit und/oder Steigung, die während des Trainings mit einem benutzerdefinierten Programm vorgenommen wurden, werden am Ende des Intervalls automatisch gespeichert.

WECHSELN DES PROGRAMMS WÄHREND DES TRAININGS

Sie können während des Trainings ein anderes Programm wählen, ohne dass Sie Ihre Trainingsdaten verlieren. Um Programme während des Trainings zu wechseln, müssen Sie zunächst die Stopptaste drücken, um in den Pausenmodus zu wechseln. Drücken Sie die Programmtaste. Im Display erscheint nun die Meldung "NEUES TRAINING" und "JA". Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen. Nun wird das Programmauswahlmenü eingeblendet, in dem Sie ein anderes Programm auswählen können.

TRAININGSÜBERSICHT MIT HILFE DES ERGEBNISMODUS

Am Ende jeder Trainingseinheit wechselt das Display in den Ergebnismodus. Das Display wechselt auch bei einer Programmpause in den Ergebnismodus.

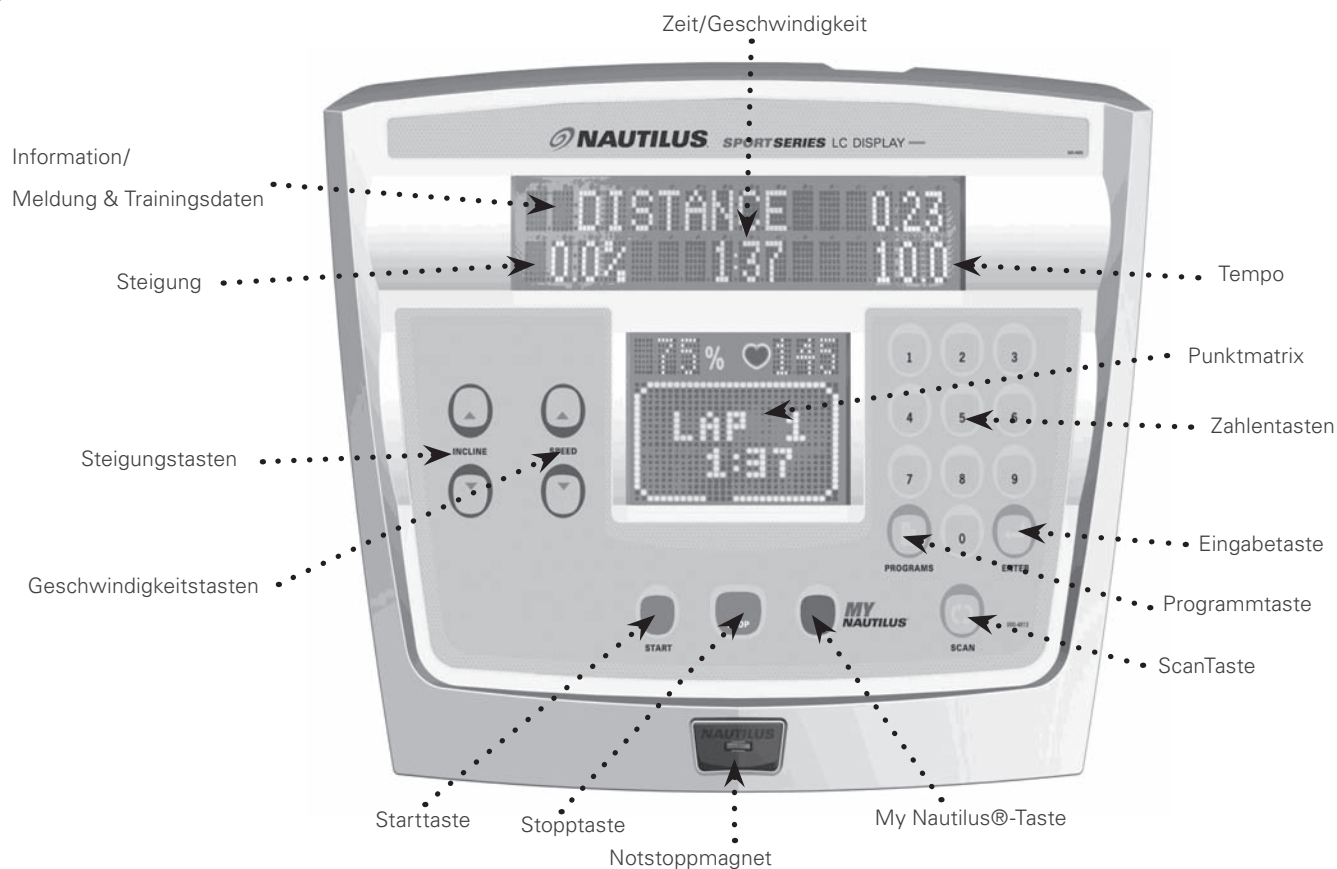
Der Ergebnismodus gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Trainingsleistung und zeigt folgende Daten an:

- Total Zeit,
- Total Distanz,
- Total Kalorien,
- Schnellste Meile (km),
- Durchschnittliche Geschwindigkeit,
- Durchschnittliche Herzfrequenz (HR)
- Steigung in Fuß (Meter).

Diese Statistiken werden jeweils 4 Sekunden im kontinuierlichen Wechsel angezeigt. Wenn Sie die Geschwindigkeitstasten drücken, können Sie eine dieser Statistiken gezielt auswählen. Das Gerät wechselt nach 3 Minuten in den Standby-Modus.

Wenn Sie ein Programm gewählt haben, für das Sie eine voreingestellte Trainingszeit eingeben mussten, und die Uhr nun auf 0:00 zurückgezählt hat, können Sie jetzt mit einem neuen Training beginnen. Drücken Sie im Ergebnismodus die Programmtaste, um mit einem neuen Training zu beginnen.

LC-DISPLAY: ÜBERBLICK



PROGRAMMÜBERBLICK

Die Sport Series-Laufbänder verfügen über ein breit gefächertes, äußerst flexibles Programmspektrum für jede Fitnessstufe. Das Programmennü besteht aus sechs verschiedenen Programmkategorien, die weiter unten beschrieben werden.

Zeit oder Distanz: Hierbei handelt es sich um manuelle Programme, in denen Sie Geschwindigkeit und Steigung vollständig selber regeln können.

Zeitbasierte Programme: Bei diesen Programmen können Sie die gewünschte Trainingsdauer festlegen. Die 24 Trainingssegmente werden gleichmäßig auf diesen Zeitabschnitt verteilt.

Intervalltraining: Hierbei handelt es sich ebenfalls um zeitbasierte Programme. Sie bieten jedoch mehr Variationsmöglichkeiten im Hinblick auf Geschwindigkeit und Steigung. Diese Programme stellen größere Herausforderungen dar.

Distanzbasiertes Programm: Dieses Programm verwendet eine festgelegte Distanz. Sie können hier Ihre Trainingszeiten tempoabhängig verändern.

Herzfrequenzkontrollprogramme: Diese Programme passen die Trainingsintensität automatisch an Ihre Herzfrequenz an. (Hinweis: Für diese Trainingsprogramme müssen Sie den Herzfrequenzbrustgurt tragen.)

Benutzerdefinierte Programme: Sie können auch eigene Trainingsprogramme erstellen und speichern.

ZEITPROGRAMM

- **HIERBEI HANDELT ES SICH UM EIN MANUELLES PROGRAMM, IN DEM SIE GESCHWINDIGKEIT UND**
- **STEIGUNG VOLLSTÄNDIG SELBER REGELN KÖNNEN.**
-

Einrichten des Zeitprogramms

So können Sie das Programm auswählen:

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Als erstes wird das Programm ZEIT angezeigt. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie die Eingabetaste.
5. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

Während des Trainings erscheint in der Punktmatrix eine Spur. In dieser Spur wird ein Rundensymbol angezeigt.

DISTANZPROGRAMM

- **HIERBEI HANDELT ES SICH UM EIN MANUELLES PROGRAMM, IN DEM SIE GESCHWINDIGKEIT UND**
- **STEIGUNG VOLLSTÄNDIG SELBER REGELN KÖNNEN.**
-

Einrichten des Distanzprogramms

So können Sie das Programm auswählen:

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das Kilometerprogramm auszuwählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten die gewünschte Trainingsdistanz ein und drücken Sie die Eingabetaste.
5. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts. Das Training endet, wenn die von Ihnen voreingestellte Distanz erreicht wurde.

Während des Trainings erscheint in der Punktmatrix eine Spur. In dieser Spur wird ein Rundensymbol angezeigt.

ZEITBASIERTE PROGRAMME

HIER ERHALTEN SIE NUN EINEN ÜBERBLICK ÜBER DIE VERSCHIEDENEN VERFÜGBAREN PROGRAMME.

SCHLENDERN: EIN PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE MIT ALLMÄHLICHEN STEIGUNGSÄNDERUNGEN UND LANGSAMEN AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASEN.

ANFÄNGER: DAS IDEALE PROGRAMM FÜR ANFÄNGER ODER FÜR TAGE, AN DENEN EIN LEICHTES TRAINING EMPFEHLENSWERT IST.

GLEICHMÄSSIG LAUFEN: VERGLEICHBAR MIT DEM PROGRAMM "SCHLENDERN", JEDOCH MIT GERINGEREN TEMPOÄNDERUNGEN BEIM AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN.

DEINE GESCHWINDIGKEIT: DER NAME SAGT ALLES. SIE KÖNNEN IHR TEMPO BEI GEMÄSSIGTEN STEIGUNGSÄNDERUNGEN VÖLLIG SELBST BESTIMMEN.

HÜGELIG: BEI DIESEM PROGRAMM STEHEN EIN GLEICHMÄSSIGES TEMPO UND VIELE HERAUSFORDERNDE STEIGUNGEN IM VORDERGRUND. ES IST EIN IDEALES PROGRAMM FÜR DAS GEWICHTSMANAGEMENT.

Einrichten des zeitbasierten Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das gewünschte Programm auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, die maximale Geschwindigkeit* einzugeben. Mit der maximalen Geschwindigkeit legen Sie fest, wie schnell Sie während des Programms maximal trainieren möchten. Alle Programmsegmente basieren auf einem Prozentanteil dieser maximalen Geschwindigkeit und stellen somit die Trainingsstufen dar. Experimentieren Sie ein wenig mit den Werten, um die Stufe zu ermitteln, mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Geben Sie die gewünschte maximale Geschwindigkeit über die Geschwindigkeitstasten oder die Zahlentasten ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
6. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Trainingsprogramms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung und/oder das Tempo für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall. Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen werden kann, erscheint in der Anzeige für % Max. Herzfrequenz (oberer linker Bereich der Punktmatrix) ein Segment-Timer. Dieser Segment-Timer zeigt die verbleibende Zeit für das aktuelle Intervall an. Wenn der Segment-Timer auf 0:00 heruntergezählt hat, fährt das Programm mit dem nächsten Segment fort. Die Zeit für die einzelnen Segmente ist abhängig von der Trainingszeit, die Sie in Schritt 5 eingegeben haben.

* Im Programm "Deine Geschwindigkeit" werden Sie nicht zur Eingabe einer Maximalgeschwindigkeit aufgefordert. Hier werden Sie als nächstes zur Eingabe der Trainingszeit aufgefordert.

INTERVALLTRAININGSPROGRAMME

HIER ERHALTEN SIE NUN EINEN ÜBERBLICK ÜBER DIE VERSCHIEDENEN VERFÜGBAREN PROGRAMME.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL: HIER TRAINIREN SIE BEI FLACHER LAUFSTRECKE MIT IMMER SCHNELLEREN INTERVALLEN. DIES IST DAS IDEALE TRAININGSPROGRAMM FÜR LÄUFER UND JOGGER, DIE IHR LAUFTEMPO STEIGERN MÖCHTEN.

BERGINTERVALL: TRAINIERT DIE BEINMUSKULATUR MIT ZWEI GROSSEN STEIGUNGEN UND EINER ALLMÄHLICHEN STEIGERUNG DES TEMPOS. DAS IDEALE PROGRAMM FÜR WANDERER, RADFAHRER UND SKILÄUFER.

BERGLAUF: EIN PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE MIT VIER GRÖßEREN HÜGELN MIT STEIGENDEM SCHWIERIGKEITSGRAD. DIESES PROGRAMM IST GEDACHT FÜR LEISTUNGSSPORTLER UND FITNESSENTHUSIASTEN UND FÜR ALLE, DIE NACH HERAUSFORDERUNGEN SUCHE.

Einrichten des Intervalltrainingsprogramms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das gewünschte Programm auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, die maximale Geschwindigkeit einzugeben. Mit der maximalen Geschwindigkeit legen Sie fest, wie schnell Sie während des Programms maximal trainieren möchten. Alle Programmsegmente basieren auf einem Prozentanteil dieser maximalen Geschwindigkeit und stellen somit die Trainingsstufen dar. Experimentieren Sie ein wenig mit den Werten, um die Stufe zu ermitteln, mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Geben Sie die gewünschte maximale Geschwindigkeit über die Geschwindigkeitstasten oder die Zahlentasten ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
6. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Trainingsprogramms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung oder das Tempo des Geschwindigkeitsintervallprogramms für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall. Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen werden kann, erscheint in der Anzeige für % Max. Herzfrequenz (oberer linker Bereich der Punktmatrix) ein Segment-Timer. Dieser Segment-Timer zeigt die verbleibende Zeit für das aktuelle Intervall an. Wenn der Segment-Timer auf 0:00 heruntergezählt hat, fährt das Programm mit dem nächsten Segment fort. Die Zeit für die einzelnen Segmente ist abhängig von der Trainingszeit, die Sie in Schritt 5 eingegeben haben.

STRECKENBASIERTE PROGRAMME

: DIESE PROGRAMME ARBEITEN MIT EINER FESTGELEGTEN DISTANZ. JE SCHNELLER SIE TRAINIEREN, DESTO EFFEKTIVER DAS ERGEBNIS.

FUN RUN 5 KM RUNNING: EIN 5-KILOMETER-LAUF MIT GEMÄSSIGTEN UND DOCH HERAUSFORDERNDEN STEIGUNGEN. VERSUCHEN SIE SICH SELBST ZU SCHLAGEN!

BOLDER BOULDER® 10 KM RUNNING: EINES DER 10 GRÖSSTEN STRASSENRENNEN WELTWEIT, AN DEM JAHR FÜR JAHR MEHR ALS 50.000 LÄUFER UND WALKER TEILNEHMEN. GENIESSEN SIE JEDEN MOMENT, WÄHREND SIE MIT DIESEM PROGRAMM DURCH DIE SONNIGEN STRASSEN VON BOULDER, COLORADO LAUFEN.

HALBMARATHON & MARATHON: SIND SIE BEREIT FÜR DAS ULTIMATIVE ZIEL? NUN KÖNNEN SIE ZU HAUSE EINE DER GRÖSSTEN MARATHON- ODER HALBMARATHONSTRECKEN LAUFEN.

Einrichten des distanzbasierten Programms

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das gewünschte Distanzprogramm auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten Programms dargestellt. Je größer der Balken,



desto höher ist die Steigung für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMME

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG 65 % (HR GEWICHT REDU.): EIN HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMM FÜR ANFÄNGER UND ZUR ERHOLUNG, DAS DIE HERZFREQUENZ BEI 65 % HÄLT.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG 80% (HR CARDIO): EIN HERZFREQUENZÜBERWACHUNGSPROGRAMM FÜR GEMÄSSIGTES BIS ANSPRUCHSVOLLES HERZFREQUENZTRAINING, DAS DIE HERZFREQUENZ BEI 80% HÄLT.

Herzfrequenztraining

Die Herzfrequenzüberwachungsprogramme überwachen die Herzfrequenz und passen die Trainingsintensität automatisch an, um die Herzfrequenz auf einem bestimmten Niveau zu halten. Dies geschieht durch eine Änderung der Laufbandsteigung. Wenn Sie mit den Herzfrequenzüberwachungsprogrammen trainieren, müssen Sie stets einen Herzfrequenztransmitter tragen.

Einrichten des HR-Programms zur Gewichtsreduzierung (65 % MHR)

Bei diesem Programm trainieren Sie bei 65% der maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz ist ein ungefährender Wert, den Sie ermitteln können, indem Sie Ihr Alter von 220 subtrahieren.

Beispiel:

Benutzer ist 40 Jahre alt:

$220 - 40 \text{ (Alter)} = 180$ (180 Schläge pro Minute wäre die ungefähre maximale Herzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer.)

$180 \times 65 \% = 117$ (117 Schläge pro Minute wäre die Zielherzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer in diesem Programm.)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um das Programm "HR Gewicht redu." auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
4. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Sie werden nun aufgefordert, die Zielherzfrequenz einzugeben. Ihre ungefähre Zielherzfrequenz wird unten aufgeführt. Sie können diesen Wert bestätigen, indem Sie die Eingabetaste drücken, oder Sie können diesen Wert mit



WARNUNG

Die vom Laufband berechneten Zielherzfrequenzen basieren auf einem durchschnittlichen Fitnessniveau von Personen im angegebenen Alter. Sowohl Ihr individuelles Fitnessniveau als auch Ihre maximale sowie Zielherzfrequenz können entweder über oder unter diesen Werten liegen. Lassen Sie daher Ihre eigene maximale Herzfrequenz und die Herzfrequenzen für ein sicheres Training von Ihrem Arzt bestimmen.

Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten anpassen. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung.

- Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.
- Passen Sie die Geschwindigkeit an ein angenehmes Aufwärmtempo an. Wenn Sie sich Ihrer Zielherzfrequenz nähern, verändert das Laufband seine Steigung automatisch, damit Sie diesen Wert nicht übersteigen. Durch Drücken der Steigungstasten können Sie die Zielherzfrequenz im Herzfrequenz-Display während des Trainings jederzeit anzeigen und ändern.

Einrichten des HR Cardio-Programms (80% MHR)

Bei diesem Programm trainieren Sie bei 80 % der maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz ist ein ungefährender Wert, den Sie ermitteln können, indem Sie Ihr Alter von 220 subtrahieren.

Beispiel:

Benutzer ist 40 Jahre alt:

220 – 40 (Alter) = 180 (180 Schläge pro Minute wäre die ungefähre maximale Herzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer.)

180 x 80% = 144 (144 Schläge pro Minute wäre die Zielherzfrequenz für einen 40-jährigen Benutzer in diesem Programm.)

- Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
- Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
- Drücken Sie die Programmtaste, um das Programm "HR CARDIO" auszuwählen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.
- Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Sie werden nun aufgefordert, die Zielherzfrequenz einzugeben. Ihre ungefähre Zielherzfrequenz wird unten aufgeführt. Sie können diesen Wert bestätigen, indem Sie die Eingabetaste drücken, oder Sie können diesen Wert mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten anpassen. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung.
- Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft von 0:00 aus aufwärts.
- Passen Sie die Geschwindigkeit an ein angenehmes Aufwärmtempo an. Wenn Sie sich Ihrer Zielherzfrequenz nähern, verändert das Laufband seine Steigung automatisch, damit Sie diesen Wert nicht übersteigen. Durch

Drücken der Steigungstasten können Sie die Zielherzfrequenz im Herzfrequenz-Display während des Trainings jederzeit anzeigen und ändern.

• BENUTZERDEFINIERTER TRAININGSPROGRAMME •

BENUTZERPROGRAMME: HIER KÖNNEN SIE DREI UNTERSCHIEDLICHE BENUTZERDEFINIERTER TRAININGSPROGRAMME ERSTELLEN UND SPEICHERN.

Benutzerdefinierte Programme auswählen

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie die Eingabetaste.
3. Drücken Sie die Programmtaste, um ein standardmäßiges oder zuvor eingegebenes benutzerdefiniertes Programm auszuwählen. Drücken Sie die Starttaste, um ein Programm auszuwählen.
4. Sie werden nun aufgefordert, die Trainingszeit einzugeben. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
5. Die nächste Geschwindigkeit und Steigung wird in den entsprechenden Displays angezeigt. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft vom gewählten Zeitpunkt aus rückwärts.

In der Punktmatrix wird das eigentliche Leistungsprofil des gewählten benutzerdefinierten Programms dargestellt. Je größer der Balken, desto höher ist die Steigung für dieses Intervall. Der blinkende Balken symbolisiert das aktuelle Intervall. Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen werden kann, erscheint in der Anzeige für % Max. Herzfrequenz (oberer linker Bereich der Punktmatrix) ein Segment-Timer. Dieser Segment-Timer zeigt die verbleibende Zeit für das aktuelle Intervall an. Wenn der Segment-Timer auf 0:00 heruntergezählt hat, fährt das Programm mit dem nächsten Segment fort. Die Zeit für die einzelnen Segmente ist abhängig von der Trainingszeit, die Sie in Schritt 5 eingegeben haben.

Benutzerdefinierte Programme erstellen

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Eingabetaste.
2. Drücken Sie die Programmtaste, um ein standardmäßiges oder zuvor eingegebenes benutzerdefiniertes Programm auszuwählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm zu bearbeiten.
3. Das erste Programmsegment blinkt auf der linken Seite der Punktmatrix. Geben Sie mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Steigungstasten die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung für das erste Segment ein und drücken Sie die Eingabetaste.
4. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle 24 Segmente des Programms.
5. Die Einrichtung des benutzerdefinierten Programms ist nun abgeschlossen. Dieses Programm kann nun aus dem Programmmenü ausgewählt werden.
6. Um ein oder alle Segmente eines benutzerdefinierten Programms zu ändern, wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4.

7. Änderungen an Geschwindigkeit und/oder Steigung, die während des Trainings mit einem benutzerdefinierten Programm vorgenommen wurden, werden am Ende des Intervalls automatisch gespeichert.

WECHSELN DES PROGRAMMS WÄHREND DES TRAININGS

Sie können während des Trainings ein anderes Programm wählen, ohne dass Sie Ihre Trainingsdaten verlieren. Um Programme während des Trainings zu wechseln, müssen Sie zunächst die Stopptaste drücken, um in den Pausemodus zu wechseln. Drücken Sie die Programmtaste. Im Display erscheint nun die Meldung "NEUES TRAINING" und "JA". Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen. Nun wird das Programmauswahlmenü eingeblendet, in dem Sie ein anderes Programm auswählen können.

TRAININGSÜBERSICHT MIT HILFE DES ERGEBNISMODUS

Am Ende jeder Trainingseinheit wechselt das Display in den Ergebnismodus. Das Display wechselt auch bei einer Programmpause in den Ergebnismodus.

Der Ergebnismodus gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Trainingsleistung und zeigt folgende Daten an:

- Total Zeit,
- Total Distanz,
- Total Kalorien,
- Schnellste Meile (km),
- Durchschnittliche Geschwindigkeit,
- Durchschnittliche Herzfrequenz (HR)
- Steigung in Fuß (Meter).

Diese Statistiken werden jeweils 4 Sekunden im kontinuierlichen Wechsel angezeigt. Wenn Sie die Geschwindigkeitstasten drücken, können Sie eine dieser Statistiken gezielt auswählen. Das Gerät wechselt nach 3 Minuten in den Standby-Modus.

Wenn Sie ein Programm gewählt haben, für das Sie eine voreingestellte Trainingszeit eingeben mussten, und die Uhr nun auf 0:00 zurückgezählt hat, können Sie jetzt mit einem neuen Training beginnen. Drücken Sie im Ergebnismodus die Programmtaste, um mit einem neuen Training zu beginnen.

VERWALTUNGSMENÜ

Drücken Sie im Standby-Modus für drei Sekunden auf die Geschwindigkeitstasten, um das Verwaltungsmenü zu öffnen. Das Laufband befindet sich nun im Verwaltungsmenü-Modus.

LE-X- und LC-Display:

1. **TOTAL ZEIT** erscheint im Display. Drücken Sie die Eingabetaste, um fortzufahren.
2. **TOTAL MEILEN/KM** erscheint im Display. Drücken Sie die Eingabetaste, um fortzufahren.
3. **MAX. GESCHWIND.** erscheint nun im Display, und die aktuelle maximale Geschwindigkeit des Laufbands wird angezeigt. Sie können diese maximale Geschwindigkeit mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten oder der Zahlentasten ändern. Drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste. Hinweis: Das Laufband ist werkseitig auf die höchste Betriebsgeschwindigkeit eingestellt. Wenn das Laufband ohne Aufsicht betrieben werden kann, sollten Sie die Maximalgeschwindigkeit senken.
4. **MAX. ZEIT** erscheint nun im Display, und die aktuelle maximale Geschwindigkeit des Laufbands wird angezeigt. Die Zeit kann mit den Geschwindigkeitstasten oder den Zahlentasten nach oben und unten angepasst werden, wenn Sie die maximale Trainingszeit begrenzen möchten. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen und fortzufahren.
5. Jetzt wird **EINHEITEN – ENGLISCH** im Display angezeigt. Mit den Geschwindigkeitstasten können Sie zwischen ENGLISCHEN oder METRISCHEN Einheiten wechseln. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen und fortzufahren.
6. **(Nur Modell LC)** Nun wird im Display **LCD-KONTRAST+** angezeigt. Mit den Geschwindigkeitstasten können Sie den Kontrast für den oberen Display wie gewünscht anpassen. Der Standardwert liegt bei 7. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen und fortzufahren.
7. **(Nur Modell LC) Nun wird im Display LCD-KONTRAST-** angezeigt. Mit den Geschwindigkeitstasten können Sie den Kontrast für die Punktmatrix wie gewünscht anpassen. Der Standardwert liegt bei 7. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen und fortzufahren.
8. **SPRACHE – ENGLISCH** wird nun im Display angezeigt. Mit den Geschwindigkeitstasten können Sie zwischen Englisch, Französisch, Deutsch oder Spanisch wählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Auswahl zu bestätigen und fortzufahren.
9. **SOFTWAREVERSION** wird nun im Display angezeigt. Drücken Sie die Eingabetaste.
10. Das Laufband schließt nun das Verwaltungsmenü und kehrt in den Standby-Modus zurück.

Überprüfen und reinigen Sie das Laufband regelmäßig. Bei der täglichen visuellen Überprüfung sollten Sie auf Folgendes achten:

- Überprüfen Sie das Stromkabel und das Laufband auf Verschleißerscheinungen.
- Überprüfen Sie die Position des Laufbands. Es darf nicht am Rahmen scheuern. Das Band sollte auf dem Deck zentriert sein, wobei der Abstand 0,6 cm betragen sollte. Passen Sie es gegebenenfalls an.
- Entfernen Sie mögliche Gefahrenquellen aus dem Umfeld des Laufbands.

REINIGUNG

- **Täglich:** Halten Sie das Laufband frei von Staub und Fremdkörpern. Reinigen Sie die Außenteile und das Laufband mit einem feuchten Tuch. Die Oberflächen sollten nicht durchnässen. Trocknen Sie alle Oberflächen gründlich ab. Verwenden Sie zum Reinigen des Displays und der Tasten einen Glasreiniger. Sprühen Sie den Reiniger nicht direkt auf das Laufband. Sprühen Sie ihn zunächst auf ein sauberes Tuch.
- **Wöchentlich:** Bringen Sie das Laufband auf die maximale Steigung und reinigen Sie den Boden unter dem Gerät mit einem Staubsauger, um zu verhindern, dass Staub und Dreck die Leistung beeinträchtigen.

Für einen optimalen Gerätebetrieb empfehlen wir, das Laufband auf eine Gummimatte zu stellen. Diese Matte verringert die Geräuschbelastung und hilft, das Eindringen von Staub und Fremdkörpern in kritische Bereiche des Laufbands zu verhindern.



LAUFBAND INNEN

Abhängig von der Umgebung des Laufbands können Staub und Fussel unter die Abdeckung geraten. Qualifiziertes Personal sollte das Laufband in regelmäßigen Abständen innen reinigen.

SCHMIERUNG VON LAUFBAND UND DECK

Das Laufband ist mit einem werkseitig geschmierten Deck- und Laufbandsystem ausgestattet. Wir empfehlen, das Gerät regelmäßig zu schmieren.

Folgender Zeitplan dient als Richtlinie zur Schmierung der Decks:

- Geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche):
Einmal im Jahr
- Mittlere Nutzung (3 - 5 Stunden/Woche):
Alle sechs Monate
- Starke Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche):
Alle drei Monate

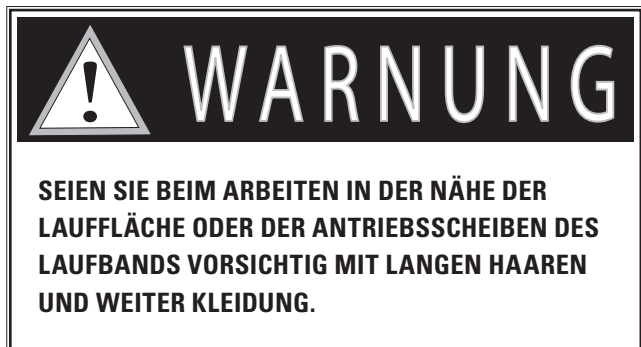


Verwenden Sie folgende Produkte:

- Lube-N-Walk™ Treadmill Lubrication Kit, erhältlich bei JAD Fitness, Inc. Sie können dieses Produkt bei JAD Fitness bestellen (Tel.: 800-877-3486, www.jadfitness.com). Sie erhalten das Produkt auch bei bestimmten Fachhändlern.
- NAPA® 8300 Silikonspray, erhältlich bei den meisten NAPA®-Händlern.

HINWEIS: Verwenden Sie keine Schmiermittel auf Grundlage von Silikondestillaten.

EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG



Das Laufband dehnt sich beim Einsatz. Daher ist es notwendig, die Spannung des Laufbands neu einzustellen. Dies wird meist in den ersten Monaten notwendig. Ziehen Sie das Band immer dann nach, wenn es verrutscht oder beim Einsatz einen instabilen Eindruck macht.

Die Spannung des Bands kann zum Vermeiden von Schlupf durch Verschieben der hinteren Rolle des Laufbands angepasst werden. Drehen Sie hierzu die Justierschrauben im hinteren Bereich des Laufbands.

1. Drehen Sie die linke und rechte Justierschraube mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn. Die Justierschrauben befinden Sie in den Bohrungen der Endabdeckungen. Achten Sie darauf, das Band auf beiden Seiten gleichmäßig zu justieren, damit es korrekt ausgerichtet ist.
2. Testen Sie das Band, indem Sie mit einer Geschwindigkeit von ca. 6 km/h darauf laufen. Halten Sie sich am Griff fest und testen Sie den Bandwiderstand mit den Füßen. Wenn das Laufband verrutscht, wiederholen Sie Schritt 1.

EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPUR

WICHTIG!

ZIEHEN SIE DAS LAUFBAND NICHT ZU STRAMM!
DAS BAND MUSS NUR SO STRAMM SEIN, DASS ES BEIM EINSATZ NICHT VERRUTSCHT. EINE ÜBERMÄSSIGE SPANNUNG VERRINGERT DIE LEBENSDAUER DES LAUFBANDS UND KANN DIE ANTRIEBSROLLEN UND DAS ANTRIEBSSYSTEM BESCHÄDIGEN.

Gehen Sie folgendermaßen vor, sobald sich das Band hin und her bewegt. Betreten Sie das Band beim Einstellen der Spur nicht.

1. Starten Sie das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit und Steigung.
2. Erhöhen Sie das Tempo auf 8 km/h und nehmen Sie dabei folgende Justierungen vor:
 - a. Wenn das Band nach rechts zieht, drehen Sie die rechte Schraube um eine Viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn.
 - b. Wenn das Band nach links zieht, drehen Sie die linke Schraube um eine Viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn.

HINWEIS: Lassen Sie das Band nach der Justierung und vor einer möglichen zweiten Justierung der Spur für mindestens 20 Sekunden laufen.

3. Nachdem Sie eine erste Anpassung vorgenommen haben, sollten Sie fünf Minuten auf dem Laufband laufen und die Spur testen. Wenn das Band weiterhin nicht zentriert ist, justieren Sie die entsprechende Seite wie in Schritt 2 beschrieben, bis das Band korrekt in der Mitte läuft.

WICHTIG!

ZIEHEN SIE DAS LAUFBAND NICHT ZU STRAMM!
DAS BAND MUSS NUR SO STRAMM SEIN, DASS ES BEIM EINSATZ NICHT VERRUTSCHT. EINE ÜBERMÄSSIGE SPANNUNG VERRINGERT DIE LEBENSDAUER DES LAUFBANDS UND KANN DIE ANTRIEBSROLLEN UND DAS ANTRIEBSSYSTEM BESCHÄDIGEN.

AUSTAUSCHEN DER BÄNDER

Wenn das Laufband durch starke Belastungen Verschleißerscheinungen aufweist, sollte es ausgetauscht werden. Ihr autorisierter Nautilus®-Händler wird Sie hierbei gerne unterstützen.

BEWEGEN UND VERSTAUEN DES LAUFBANDS

1. Stellen Sie das Laufband auf maximale Steigung ein.



2. Um einen Stromschlag zu vermeiden, sollten Sie das Gerät ausschalten und das Stromkabel aus der Steckdose ziehen, bevor Sie das Laufband bewegen.



3. Heben Sie das Laufband zusammen mit einer weiteren Person im hinteren Bereich an und rollen Sie es mit Hilfe der Rollen im vorderen Bereich an seine neue Position.

Soll das Gerät für längere Zeit verstaut werden, sollten Sie es zum Schutz vor Staub abdecken. Verstauen Sie es nicht in einer feuchten Umgebung. Verstauen Sie das Laufband nicht senkrecht, da es auf jemanden fallen könnte.

EINSATZ NACH LÄNGERER PAUSE

Wenn Sie das Laufband nach längerer Pause oder nachdem Sie seine Position geändert haben wieder verwenden möchten, überprüfen Sie das Stromkabel und alle Anschlüsse. Stellen Sie sicher, dass sie unbeschädigt und sicher angeschlossen sind und testen Sie dann, ob das System korrekt funktioniert.

FEHLERBEHEBUNG

Wenn ein Problem auftritt, schalten Sie das Laufband zunächst aus und wieder ein. Dadurch wird der Fehler möglicherweise behoben.

POSITION DER PRODUKTSERIENNUMMERN

SERIENNUMMER AM SOCKEL

Die Seriennummer am Sockel befindet sich am linken Steigungsarm. Der Aufkleber ist sichtbar, ohne dass Komponenten des Laufbands bewegt werden müssen. Sie können die Seriennummer jedoch besser sehen, wenn Sie eine Steigung von 15 % einstellen.

Die Seriennummer und die Modellnummer auf dem Aufkleber müssen auf der beigefügten Garantiekarte eingetragen werden und werden eventuell benötigt, wenn der Kundendienst angefordert wird. Alle Sports Series-Laufbänder haben eine Seriennummer auf dem Sockel.



Position des Seriennummernaufklebers



- LE-X-Display
- Position der Seriennummer



- LC-Display
- Position der Seriennummer

SERIENNUMMER AM DISPLAY (NUR NORDAMERIKA)

Die Seriennummer des Displays befindet sich auf der Rückseite des Displays. Die Display-Seriennummer befindet sich auf Geräten, die in Nordamerika verkauft werden. Die Display-Seriennummer ist nur erkennbar, wenn das Display vom Sockel genommen wird.

Bei Geräten, die außerhalb von Nordamerika verkauft werden, befindet sich die Seriennummer am Sockel. Siehe hierzu den Abschnitt über Seriennummern am Sockel.

In Nordamerika müssen die Seriennummer und die Modellnummer auf dem Aufkleber auf der Rückseite des Displays auf der beigefügten Garantiekarte eingetragen werden und werden eventuell benötigt, wenn der Kundendienst angefordert wird.